**Information om ungdomsprojektet:   
Kunskap och redskap för utveckling – Bowlingträning lokalt och på distans**

Det här projektet syftar till att ge ungdomar i Uppsala, som tränat lite längre och lägger mycket tid på bowlingen, en möjlighet att utvecklas med stöd av en utbildad tränare. Projektet har som mål att ge deltagarna kunskap för att de ska kunna hålla sig uppdaterade om bowlingen i Sverige, och redskap för att välja sin väg framåt, att analysera sitt spel, lägga upp sin träning, och välja rätt material. Projektet omfattar även föreläsningar om kost och fysik, hur håller vi oss i trim för att orka träna och tävla.

Här har ni möjlighet att få delta i en satsning med några av Upplands bästa tränare, med en kombination av bowlingträning, fys, kost och mental träning finns inte i denna form någon annanstans i Sverige. Ta chansen och delta i ett spännande projekt!

**Upplägg och tidsplan**  
Projektet planeras för en grupp om tio ungdomar i åldrarna 13–20 år och kommer att omfatta personer från flera av Uppsalas bowlingklubbar. Det är inte tänkt att ersätta befintlig barn- och ungdomsträning, utan att ta vid på en nivå som idag saknas.

Inom projektet provar vi ett nytt upplägg där träning med tränare varvas med egen träning och digital handledning. Till detta kommer tillfällen om kropp och prestation.

Projektet löper från juni till och med december 2022 och planeras omfatta:

* 8-10 träningstillfällen med en utbildad tränare, innefattande tematisk träning,   
  teori och personlig planering
* tillfällena kommer både att äga rum i juniorernas hemma hall och i några andra hallar, för att skapa vana att träna i olika miljöer med olika förutsättningar och prova tekniska redskap (Specto)
* självständig träning mellan de tränarledda tillfällena
* handledningstillfällen mellan de fysiska träffarna i form av återkoppling på distans med utgångspunkt i inskickade frågor och filmer
* föreläsningar kring :  
  - helhetsträning och prestation, skadeförebyggande träning, mental träning, och kost  
  - bowling i Sverige (bowlingorganisationen, informations­kanaler, digitala verktyg, bits, Lanetalk, utbildningar, tävlingar etc.)

Projektet startar med två längre tillfällen under sommaren, det första 15 juni och det andra 12 augusti. Höstens aktiviteter kommer att läggas fast så snart schema för seriespel och tävlingar är färdigt. Vissa aktiviteter kommer ske på vardagkvällar (troligen onsdagar) och andra på helger. Utöver de gemensamma tillfällena utarbetas individuella planer för självständig träning. Det sker fortlöpande och med hänsyn till individuella behov.

**Tränare**  
Mathias Andersson, Täby Bowlingklubb, kommer under projektet att ansvara för träning och digital handledning. Han är utbildad och certifierad tränare (ETBF Level 2). Mathias har under lång tid tränat ungdomar i Region Uppland och Stockholm, och under senare år varit aktiv inom den nationella ungdomssatsningen Team Sweden Youth Academy (TSYA). Han har även internationell erfarenhet, samt erfarenhet av att tränat/coachat ett damelitserielag.

**Engagemang** **och eget ansvar**  
Upplägget inom projektet kräver ett lite större engagemang från deltagarna än vanliga veckoträningar. Som deltagare förväntas du själv fundera över dina mål och ansvara för att träna enligt den plan som du lägger upp tillsammans med tränaren (bowlingträning & fysträning). Träningen kan ske på egen hand eller tillsammans med andra i gruppen beroende på vad som passar dig bäst. Du förväntas också förbereda och skicka in material inför de digitala handledningarna. Det egna ansvaret för mål och träning är en viktig del i upplägget eftersom det är grundläggande för att kunna utvecklas som senior.

**Kostnad för deltagande**Merparten av projektets kostnader finansieras genom medel från Svenska Bowlingförbundets projektmedel för barn och ungdomsverksamhet, inom temat *Nya tävlings och träningsformer*. Inslagen om kropp och helhetsträning är arrangerade av och finansierade med medel från RF-SISU Uppland.

Som deltagare i projektet betalar du därför endast 800 kr, vilket är superbilligt. För detta deltar du i samtliga tränarledda tillfällen, digital handledning och föreläsningar. För att kunna genomföra din självständiga träning omfattas du under projekttiden av ett träningsavtal med Fyrishovs bowlinghall som ger dig möjlighet att träna fritt i mån av plats. Mat i samband med aktiviteterna inkluderas inte i avgiften.

**Planeringsgrupp, kontakt och GDPR**Projektet drivs av BC Pegasus i samarbete med Fyrishof BK och med stöd av Fyrishovs bowlinghall. Den grupp som hittills stått för planeringen i projektet består av Joachim Hellström, André Leek Herdin, Andreas Bengtsson, Faruk Ohranovic och Cecilia Aneer.

Jocke och André kommer under projektet att svara för kontakten med ungdomarna. Information kring projektets aktiviteter och tider kommer att finnas tillgänglig digitalt på: http://www.laget.se/BCPegasus-Ungdom. Som grund för kommunikation inom projektet behöver vi upprätta en lista med kontaktinformation. För att göra detta och för att filmer ska kunna delas med tränaren i samband med handledningen behöver vi ert skriftliga godkännande.

**Projektet som helhet**  
Projektet är tänkt att lägga en bas för lokal ungdomsträning på högre nivå i Uppsala. Ett delmål är att kunna utbilda ungdomar i bowling på en högre nivå med egen lokal tränarkompetens. För att uppnå detta arrangeras en Tränarutbildning grund (TUG) inom projektet. Ledare inom projektet kommer också att gå SF-SISU:s tränarutbildning.

**Föräldramedverkan**För att ge ungdomarna de bästa förutsättningarna att utvecklas behöver vi som föräldrar också vara engagerade. I augusti arrangerar vi därför, med hjälp av RF-SISU, en föreläsning om att vara idrottsförälder. Ni som föräldrar är också välkomna att delta i den Tränarutbildning grund (TUG) som arrangeras inom projektet.

För att projektet ska kunna flyta smidigt kommer vi även att behöva er hjälp med logistik och lite administration. Det kan gälla skjuts till träningar i andra hallar och hjälp med aktiviteter som sker på hemmaplan. Ju fler vi är som delar på detta, ju bättre har vi möjlighet att göra projektet.

Vill du vara med i projektet eller veta mer?   
Hör av dig till Joachim Hellström på tel: 072-211 92 70, e-post: johe6712@gmail.com  
eller André Lek Herdin tel: 073-805 34 86, e-post: andre.lek.herdin@gmail.com